Урок физической культуры

1 класс

**Тема:** Режим дня. Прыжки с продвижением вперед.

**Тип урока:** урок с образовательно-познавательной направленностью.

**Планируемые результаты:**

Предметные:

*Ученик научиться:* Характеризовавыть режим дня как план основных дел на день. Выполнять различные виды прыжков.

*Ученик получит возможность научиться:* Составлять индивидуальный режим дня. Выполнять разученные виды прыжковых упражнений в игровой и соревновательской деятельности.

Универсальные учебные действия:

*Познавательные*: выделять основные дела и определять их последовательность и время выполнения в течение дня, объяснять и демонстрировать технику прыжковых упражнений в стандартных условиях.

*Регулятивные*: планировать деятельность, вносить необходимые изменения и дополнения, контролировать и оценивать результат деятельности.

*Коммуникативные* : сопровождать двигательные действия речью.

*Личностные:* навыки сотрудничества в различных ситуациях.

**Задачи:**

1. Сформировать у обучающихся представления о режиме дня как о плане основных дел на день;
2. Упражнять в составлении индивидуального режима дня;
3. Совершенствовать навыки выполнения прыжковых упражнений на месте и с продвижением вперед в стандартной и игровой ситуациях;
4. Развивать навыки совместной работы, познавательный интерес к занятиям физкультурой.

**Оборудование:**

Гимнастические обручи, иллюстрации «Режим дня», презентация «Мой день»

**Содержание урока:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Часть урока | Содержание | Дозировка | Примечание |
| 1. | Подготовительная | Построение в шеренгу.  Приветствие.  Ходьба на носках, пятках, с различными положениями рук.  Бег с изменением направления | 1  2  2 | - Здравствуйте, ребята. Сегодня на уроке учителями будете вы. Вам будет помогать волшебный экран и я. Согласны?  Тогда начинаем!  Слайд1.  Слайд 2-3. |
| 2. | Основная  а) Образовательный компонент | Формирование представлений о режиме дня.  -рассмотрение иллюстраций;  -определение последовательности дел в течение дня;  - работа с шаблонами «Режим дня школьника» | 5  7  5 | - Пока мы с вами разминались нам пришло письмо!  Слайд 4-5.  Давайте посмотрим, что нам прислали.  Рассмотрите иллюстрации и скажите, что делают дети (просыпаются, чистят зубы, идут в школу, отдыхают и тд)  -А как проходит ваш день? Расставьте иллюстрации по порядку.  -План основных дел на день называется РЕЖИМ ДНЯ!  Слайд 6.  О своем дне нам написали Дима и Валя. Кто правильно составил режим дня? Почему? |
| Разминка | 2-3 | Мы с вами хорошо поработали, можно и отдохнуть. Чем вы любите заниматься в свободное время?  Слайд 7.  Я вам предлагаю попрыгать. Но что мы с вами должно сделать сначала? (разминку) |
| б) Двигательный компонент | Закрепление навыков выполнения прыжковых упражнений на месте и с продвижением вперед.  П/и «Болото»  -Самоконтроль: ЧСС за мин.  Релаксация. | 10  1-2 раза | Слайд 8  -Сначала мы вспомним прыжки на месте.  - А теперь друг за другом прыгаем вперед (с захлестыванием голени, на 2 ногах из стороны в сторону, на левой/правой ноге).  Слайд 9.  -Мы с вами попали на болото и нам надо через него перебраться.(прыгать из обруча в обруч на двух ногах)  Слайд 10.  -Давайте проверим как мы с вами поработали.  Слайд 11.  Теперь нам нужно отдохнуть. |
| 3. | Заключительная | Подведение итогов урока | 7 | Слайд12-14.  -Чему вы сегодня научулись на уроке?  -оцените свою работу. |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40»

Педагогическая разработка

урока физической культуры

в 1 классе

Тема : «Режим дня. Прыжки с продвижением вперед».

Составила: Серышева Л. А.

учитель физической культуры

вторая квалификационная категория

2012 учебный год